

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年3月27日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2025年2月17日
明治大学卒業予定年月	2025年9月
留学先大学について	
留学先国	オーストリア
留学先大学	ザルツブルク大学(日本語名) Paris Lodron Universität Salzburg(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ドイツ語/英語
留学期間	2024年9月～2025年2月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 社会科学部 現地言語での名称: <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4月上旬～7月下旬 2 学期: 9月中旬～2月上旬	1 学期: 10月～2月 2 学期: 3月～7月 3 学期: 4 学期:
学生数	
創立年	

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (EUR) (1 現地通貨 = 158-165 円)	B 日本円	備考
授業料	120	円	協定留学のため無料だが、英語の授業分は別途支払った
宿舍費	391	65000 円	一カ月あたり
食費		25000 円	一カ月当たり(外食はほぼなし)
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	9	1500 円	
現地交通費	125	20000 円	定期を買いました(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		160000 円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		円	形態: 明治大学のものに加入していました
渡航旅費		281000 円	
ビザ申請費		円	申請しませんでした
雑費		40000 円	布団やキッチン用品などを揃えました
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	円	
総計(A+B) ※円		円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路
往路 出発地：成田 目的地：ザルツブルク 経由地：ドバイ 復路 出発地：ウィーン 目的地：羽田 経由地：直行便
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社： 料金： ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社：エミレーツ航空 料金：125000 復路 航空会社：ANN 料金：156000 ∴合計：281000
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名：) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名： skyscanner, ANN 公式サイト) <input type="checkbox"/> その他()
滞在形態関連
1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前： Studentenheim International Kolleg) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法：
oead というサイト。大学からメールで案内されます。
5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
<p>おすすめはしません！ 良い点としてはバス停が近い、景色がきれいな遊歩道が近い、比較的安い、猫が住み着いている、スーパーなどが近いことです。私のキャンパスまではバスで約 20 分でした。お勧めできない点としてはセキュリティが微妙、家具やキッチン用品が何もない、あまりきれいではない、洗濯機が少ない、学生同士で関わる機会が少ない、などです。</p> <p>この寮はいくつかの棟で構成されているのですが、私の部屋があった棟は棟の入り口のカギが機能しておらず、物乞いが出入りしていることが何度かありました。他の寮ではありえない出来事だと思うので、不信感がありました。</p> <p>この寮は街の南側にあり山がきれいでスーパーなどが近く暮らしやすくはありますが、旧市街やミラベル宮殿に非常に近い寮では the ヨーロッパの景色が毎日楽しめるので、テンションが上がると思います。(でも高いです！)</p> <p>私もし今寮を選ぶなら、3-4 人とキッチン・バス共用で個人部屋があるフラットタイプの寮を選ぶと思います。キッチン用品などを前の住人が残しておいてくれたりシェアできること、友達を作りながらプライベートも確保できることが利点だと思います。</p> <p>利用したサイト oead は留学生向けでもあり、支払いや質問等すべてサイトで行えて楽だったのでおすすめできます。すぐ部屋がうまってしまうので、早めに予約することをお勧めします！</p>

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等:)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

たびレジに登録。

ザルツブルクは治安がいいので一度も危険な目にはあいませんでした。旅行先ではスマホチェーンをつけたり財布を持ち歩かないようにしましたが、特になにもなかったです。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWIFI接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のwifiは弱め。

また日本の電話番号につながらなくなるので、就活関連で電話をしなければいけないときはドコモ海外利用のサービスを使って連絡をとった。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

Bank Ausitria で銀行を開設したがほぼ使わなかった。生活費は日本のデビットカードで生活していましたが、手数料もかかるので他の方法がいいと思います。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

肌が弱い人はスキンケア系。現地のスキンケアの種類は豊富ですが、ザルツブルクでは日本のものは一切買えないのと(資生堂以外)あまり化粧水の概念がないので探すのが大変です。水質や気候の違い・ストレスで荒れやすくなる人もいると思うので、持っていきに越したことはないと思います。韓国の化粧品は買える店が一つありました。

他、食品系は大体買えますが高いです。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Upper intermedediate English I a	
科目設置学部・研究科	Language center
履修期間	冬学期
単位数	3ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教授	Patrick Michael
授業内容	B1,B2 レベルの英語の授業。テキストを使って 4 技能を鍛える学習。
試験・課題等	中間・期末テストとプレゼンが 1 回
感想を自由記入	教授が明るく、生徒も活発に参加していて楽しく参加できた。テキストでは文法を主に学ぶが、高校レベルなので難しくはない。ヨーロッパの学生はスピーキングが非常に上手なので圧倒されるが、内容は難しくないのが気後れしないように頑張った。スピーキングの機会が多い以外はほぼ日本の大学の英語の授業と変わらなく、難易度はそれよりも低めと感じたので無理にとる必要はないかも。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Social Change	
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	冬学期
単位数	3ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Shinozaki Kyoko
授業内容	ジェンダー・移民・環境などの社会課題を学ぶ。
試験・課題等	筆記の期末テスト
感想を自由記入	移民について知れたのは印象深かった。生徒のやる気がすごくて Q&A がもはやディベートみたいになっていた。 テストは筆記のエッセイなので対策が必要。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Creating&Working Together	
科目設置学部・研究科	Science&Arts
履修期間	冬学期
単位数	4ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が月1-2回
担当教授	Doris Posch
授業内容	他人と協力して作品を作ることにについてグループワークで実際に様々なことに取り組む中で学習する。基本的に一回が3時間ほどの授業であったので5回程度しか授業は行われなかった。音大との共同講義であった。
試験・課題等	グループプレゼンとフォーマット自由の最終課題とそれの計画書が主な課題。
感想を自由記入	日本では受けられないような授業でとても印象に残っている。授業ではゲームをグループでやったり、持ち寄った物体から展示を考えたりした。グループワークでアートに精通している人やモーツアルテウムの音大生と関わる機会があったのも貴重な経験になった。教授はとてもやさしく、授業中にコーヒープレイクを何度もとってくれたので、授業時間が長くて大丈夫でした。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

留学先で就職活動を始め、今も就活中です。

3年生で行く場合は、留学先にSPIの参考書とスーツを持っていくのをおすすめします。

大学のキャリアセンターの方針では、「留学中は留学に集中してほしい」とのことでしたが、私は時間がたくさんあったので就活も少ししていました。キャリアセンの言うことも正しいと思うので、焦らず今しかできないことと今やらなければいけないことを見極めながら行えると思います。

就活を現地とする予定のある人は、シェアルームはやめた方がいいと思います。自分自身シェアルームだったので、時差で夜中に行われる説明会への参加やwebテストの受験環境を作ることなどが、ルームメイトがいることで難しいことがありました。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	出願、合格
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	家探し、ビザ書類集め
	8月～9月	渡航
	10月～12月	旅行
留学/帰国年	1月～3月	テスト、旅行、帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私はオーストリアのザルツブルク大学を第一希望にして提出しました。ヨーロッパに留学できればどの国でもよかったのですが、内陸国であることと倍率を考えてザルツブルクを第一希望にしていました。

ザルツブルクはとても綺麗な街で、治安もよく、バスでどこまでも行けるのでとても生活のしやすい街だと思います。観光地でもあるので、旧市街などに行くと人もたくさんいるし、クリスマスマーケットも各地で開催されています。内陸なので旅行もしやすいです。(旅行のしやすさはウィーンには劣ります)
当たり前ですが国・地域によって雰囲気が異なるので、理想の留學生活がある人は下調べをしっかりと国決めを行うのが大事だと思います！

私は「留學に来たからには何か達成しなければ」と焦ってしまった時期がありました。その心意気も人によっては大事だと思うのですが、ただの生活一つ一つが貴重な経験だったと帰国した今思えているので、あまり張りすぎず自分らしく楽しく過ごすことが一番だと思います。
大変な時もありましたが行って良かったと自信を持って言える経験ができました。

現地の生活の仕方を自分で考えて試してみるのも楽しみの一つだと思うので、ザルツブルクのシステムなどについてはここにあまり書きませんが、気になることがあれば気軽にコンタクトをとってください！